



EMENTA - Almoço

26 a 30 de janeiro de 2026

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Robalo assado em camada de pimento, batata assada e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Entrecosto de porco guisado com ervilhas, arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Prato	Migas de bacalhau com crosta de broa e salsa, batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Prato	Coxa de frango assada, massa fusilli e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e couve-lombarda
	Prato	Calamares, arroz branco e legumes cozidos (brócolos, cenoura baby e couve-flor)
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTAS:

- O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta);
- Os pratos das ementas definidas só são garantidos com senha adquirida antecipadamente na Plataforma SAsocial, sendo que o prato vegetariano estará disponível apenas por marcação prévia.
- As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares;

*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve-roxa/beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho.